



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KECAMATAN BANDA SAKTI KOTA LHOKSEUMAWE**

### **ABSTRACT**

**PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI KECAMATAN BANDA SAKTI  
KOTA LHOKSEUMAWE**

Oleh :  
Tua Parlindungan  
NIM : 1309200180012

Komisi Pembimbing  
Dr. dr. Arti Lukitasari, Sp.M  
Dr. Drs. Mudatsir, M.Kes

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan yang terjadi pada pasien hipertensi adalah bagaimana penerapan perawatan diri yang benar agar penyakit hipertensi dapat dikendalikan dan terhindar dari komplikasi. Latihan isometrik bermanfaat menurunkan tekanan darah istirahat sistolik dan diastolik apabila dilakukan secara teratur, selain itu manfaat tambahan memperbaiki massa otot dan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah, penurunan lemak tubuh, meningkatkan kepadatan tulang, mencegah patah tulang, dan peningkatan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksprimen, dengan rancangan pretest dan posttest desain. Pengambilan sampel dengan cara Purposive sampling dengan jumlah 37 responden kelompok intervensi dan 37 responden kelompok kontrol. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 September s/d 20 November 2015 di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe, latihan isometrik dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 9 minggu. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ( $P = 0.002$ ). Dengan demikian sangat dianjurkan pada penderita hipertensi dengan menggunakan latihan isometrik untuk menurunkan tekanan darah baik dilakukan sendiri maupun kombinasi dengan olahraga yang dinamis sebagai bagian dari rejimen perawatan yang komprehensif. Latihan isometrik sangat baik pada usia 35-55 tahun tersebut lebih beresiko mengalami hipertensi sehingga dapat mempertahankan tekanan darah secara mandiri dan terkontrol.

Kata kunci : latihan isometrik, tekanan darah, penderita hipertensi